ZEICHENERKLÄRUNG | LEGENDA | SYMBOLS

- Treffpunkt / punto d'incontro / meeting point
- mitzunehmen / da portare / to bring along
- Schwierigkeitsgrade / livelli di difficoltà / levels of difficulty: leicht / facile / easy
- Schwierigkeitsgrade / livelli di difficoltà / levels of difficulty: mittel / medio / medium
- keine Hunde erlaubt / cani non sono ammessi / no dogs allowed
- 6+ Mindestalter / età minima / minimum age
- bis 11,99 Jahre frei / bimbi fino agli 11,99 anni gratis / children up to 11,99 years: free
- mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar / raggiungibile con i mezzi pubblici / reachable by public transport
- Anmeldung tags zuvor bis 18:00 Uhr / iscrizioni fino al giorno precedente entro le ore 18:00 / registration the day before by 18:00
- Anmeldung selber Tag bis 12:00 Uhr / iscrizioni fino allo stesso giorno entro le ore 12:00 / registration the same day before 12:00
- nur mit / solo con / only with Green Pass

INFO & ANMELDUNG online unter **tickets.ahrntal.com**, persönlich oder telefonisch (keine E-Mail) in den Tourismusbüros von Sand in Taufers und Ahrntal | begrenzte Teilnehmerzahl | Covid-Regelungen beachten

INFO & ISCRIZIONE online nel sito **tickets.ahrntal.com**, telefonicamente o personalmente (no e-mail) presso gli uffici turistici di Campo Tures e Valle Aurina | il numero dei partecipanti è limitato | Attenersi alle misure di sicurezza Covid

INFO & REGISTRATION online: **tickets.ahrntal.com**, in person or by phone (not by e-mail) at the Tourist Offices of Sand in Taufers/Campo Tures and Ahrntal valley | limited number of participants | Observe Covid regulations

SAND IN TAUFERS/CAMPO TURES
(+39) 0474 678 076

LUTTACH/LUTAGO
(+39) 0474 671 136

FRÜHLING
INKLUDIERTES WOCHENPROGRAMM
vergünstigt buchbar nur bei Vorlage des Holidaypasses

PRIMAVERA
PROGRAMMA SETTIMANALE INCLUSO prenotabile a prezzo ridotto solo con presentazione dell'Holidaypass

SPRING
INCLUDED WEEKLY ACTIVITIES bookable for the reduced price only upon presentation of the Holidaypass

	MONTAG	LUNEDÌ	MONDAY	
10:00–14:00 23.05.–27.06.	**Aufatmen mit Kneipp.** Geführte, leichte Wanderung auf dem Gesundheitsweg in Prettau. Parkplatz Naturparkhaus, Kasern Wander- oder Turnschuhe, Sitzunterlage, Handtuch	**Ricaricare le pile con il metodo Kneipp.** Escursione guidata facile lungo il sentiero della salute a Predoi. parcheggio Centro Visite del Parco Naturale, Casere scarponi da trekking o da ginnastica, telo, asciugamano	**Regain your energy with a special Kneipp experience.** Easy guided walk along the Prettau health path. car park Nature Park House, Kasern/Casere walking or gym shoes, pad, towel	10,00 € ~~15,00 €~~
9:00–14:00 06.06.–27.06.	**Almhopping am Speikboden** – müheloser Panoramatrip von Alm zu Alm. Geführte, mittelschwierige Tour. Speikboden, Talstation festes Schuhwerk, Wetter-, Sonnenschutz, Proviant nur buchbar unter: shop.speikboden.it	**Almhopping sullo Speikboden** – piacevole tour guidato di media difficoltà di malga in malga. Speikboden, stazione a valle scarpe robuste, parapioggia, parasole, pranzo a sacco prenotabile solo su: shop.speikboden.it	**Almhopping at Speikboden** – pleasant guided alpine pasture tour of medium difficulty from one lodge to another. Speikboden, valley station sturdy shoes, rain/sun shelter, suitable clothing, packed lunch only bookable on: shop.speikboden.it	21,00 € ~~30,50 €~~ 10+
15:00–18:00 02.05.–27.06.	**Die Kräuter-Tour** – leichte, geführte Wanderung mit vielen Insider-Tipps zur Verwendung der Kräuter. Tourismusbüro, Luttach eigenes Auto	**Scoprire e conoscere le erbe medicinali** con suggerimenti dell'esperto – escursione facile guidata. ufficio turistico, Lutago la propria automobile	**Search for herbs** – easy hike with many insider tips from an expert. tourist office, Luttach/Ahrntal valley your own car	10,00 € ~~15,00 €~~
	DIENSTAG	**MARTEDÌ**	**TUESDAY**	
9:30–15:30 24.05.–28.06.	**Ahrntaler Sonnenwege Wanderung vorbei an 2 Wasserfällen.** Kultur, Tradition und das Leben auf 1.400 Metern erleben. Mittelschwierige, geführte Wanderung Tourismusbüro, Luttach festes Schuhwerk, Wetter-, Sonnenschutz, Proviant	**Escursione lungo i sentieri del sole della Valle Aurina passando due cascate.** Scoprite la cultura, la tradizione e la vita su i 1.400 m. Camminata guidata di media difficoltà ufficio turistico, Lutago scarpe robuste, parasole, parapioggia, pranzo al sacco	**Sun paths hike passing 2 waterfalls.** Learn about culture, tradition and the life at 1.400 m. Guided hike of medium difficulty tourist office, Luttach/Ahrntal valley sturdy shoes, rain/sun shelter, packed lunch	10,00 € ~~15,00 €~~
17:00–18:30 03.05.–28.06.	**Käse, Wiese & Wald** – auf der Suche nach edlen Geschmackszutaten (mit Verkostung). Eggemoa Mühlwald	**Formaggio, prati e boschi** - in cerca di gusti preziosi (con degustazione). Eggemoa Selva dei Molini	**Cheese, fields & forests** – on the search for special ingredients (with a tasting). Eggemoa Mühlwald/Selva dei Molini	12,00 € ~~15,00 €~~ 6+
	MITTWOCH	**MERCOLEDÌ**	**WEDNESDAY**	
9:30–13:00 04.05.–29.06.	**Waldbaden – eintauchen in die heilende Kraft des Waldes**; mit Stefan Fauster. Tourismusbüro Sand in Taufers festes Schuhwerk, Wetter-, Sonnenschutz, Proviant	**Il bagno nella foresta – tuffarsi nel potere curativo del bosco**; con Stefan Fauster. ufficio turistico, Campo Tures scarpe robuste, parasole-parapioggia, pranzo al sacco	**The powers of a biotope forest - breathe in deeply,** allow the healing powers of the forest to work its wonders, with guide Stefan Fauster. tourist office Sand in Taufers/Campo Tures sturdy shoes, rain/sun shelter, packed lunch	10,00 € ~~15,00 €~~
14:15–16:00 04.05.–29.06.	**Aufatmen unter Bäumen – der Wald als natürlicher Kurort.** Entspannungswanderung von der Kneippanlage Weißenbach in Richtung Talschluss. Kneippanlage Nähe Tirolerheim, Weißenbach Wander- oder Turnschuhe, Wetter-, Sonnenschutz	**Rilassarsi sotto gli alberi – la foresta come luogo di cura naturale.** Camminata rilassante dall'impianto Kneipp a Rio Bianco verso la fine della valle. Impianto Kneipp vicino „Tirolerheim", Rio Bianco scarpe da trekking o da ginnastica, parasole-parapioggia	**Breathing under the trees – the forest as a natural health resort.** Relaxing hike from the Kneipp basin in Weißenbach/ Ahrntal valley to the end of the valley. Kneipp station near Tirolerheim, Weißenbach/Ahrntal valley hiking or gym shoes, rain/sun shelter	8,00 € ~~12,00 €~~
	DONNERSTAG	**GIOVEDÌ**	**THURSDAY**	
10:00–14:00 05.05.–30.06.	**Wasser, Wald & Kneipp.** Gesundheits-Achtsamkeits-Wanderung mit diplomierten Kneipp-Gesundheitstrainerinnen am Reinbach-Wasserfall, saisonal angepasst; Parkplatz Schwimmbad Cascade, Sand in Taufers Wander- oder Turnschuhe, Sitzunterlage, Handtuch	**Acqua, bosco e Kneipp.** Escursione salutare con istruttori certificati Kneipp alla cascata di Riva; con applicazioni stagionali; parcheggio piscina Cascade, Campo Tures scarponi da trekking o da ginnastica, telo, asciugamano	**Water, woods and Kneipp.** Health awareness excursion with certified Kneipp health instructors to the Rein/Riva waterfall, adapted to the season. Cascade parking (public swimming pool), Sand in Taufers/ Campo Tures walking or gym shoes, pad, towel	10,00 € ~~15,00 €~~
	FREITAG	**VENERDÌ**	**FRIDAY**	
08:20–16:00 06.05.–24.06.	**Die Kraft des Wassers – geführte Wanderung** mit Ex-Förster Georg Ratschiller vorbei an Mühlen, Klammen und Wasserfällen. Tourismusbüro, Sand in Taufers festes Schuhwerk, Wetter-, Sonnenschutz, Proviant	**La forza dell'acqua – escursione guidata con l'ex forestale Georg Ratschiller** attraversando burroni, gole, sotto cascate. ufficio turistico, Campo Tures scarpe robuste, parapioggia, parasole, pranzo a sacco	**The power of water - guided day hike** with ex-forest ranger, Georg Ratschiller. Passes mills, gorges, and waterfalls. tourist office, Sand in Taufers/Campo Tures sturdy shoes, rain/sun shelter, suitable clothing, packed lunch	10,00 € ~~15,00 €~~ 11+
10:00–12:00 06.05.–24.06.	**Die Mühlener, die Mühlen, die Müller** – Kulturspaziergang auf den Spuren der Wasserkraft. Beniaminplatz, Mühlen	**A spasso nel villaggio dei molini** – passeggiata culturale alla scoperta dell'energia idrica. piazza Beniamino, Molini	**A walk through the village of mills** filled with interesting information on the mills. Benjaminplatz square, Mühlen/Molini	8,00 € ~~12,00 €~~
06.05.–24.06.	**Goasroscht: Ziegen, Milch & Käse** Führung mit Verkostung der Produkte aus Ziegen- und Kuhmilch in der Käserei Nähe Wasserfälle (14:00–15:30; Anmeldung bis 10 Uhr). Goasroscht in Winkel bei Sand in Taufers	**Goasroscht: capre, latte e latticini ...** visita guidata con degustazioni dei prodotti di latte di capra e vacca; in prossimità delle cascate (ore 15:30– 17:00, prenotazione entro le 10:00). Goasroscht a Cantuccio presso Campo Tures	**Goasroscht: goats, milk and cheese ...** guided visit with a sampling of goat and cow milk products, at the cheese dairy near the waterfalls (on request: registration until 10:00). Goasroscht Winkel/Cantuccio near Sand in Taufers/Campo Tures	12,00 € ~~15,00 €~~

MindfulMountainDays

Achtsame Streifzüge, durch innere wie äußere Landschaften. Sanfte, nachhaltige Entspannung. Am Berg und im Tal, am See, am Bach, im Wald. Mitten in den Zillertaler Alpen.
Ahrntaler Bergfrühling: erfrischend, belebend.

Primavera in montagna: infinite sfaccettature, tra paesaggi interni ed esterni e momenti di dolce e intensa distensione. In riva al lago, nel bosco, in montagna, nel fondovalle. **Rinfrescante, rinvigorente**

Ahrntal valley mountain spring: mindful rambles through internal and external landscapes alike to gentle, lasting relaxation.
By the lakeside, in the forest, on the mountain and in the valley.
Refreshing, invigorating

SO | DOM | SUN 29.05.2022
Monika Engl
Kneipp-Gesundheitstrainerin | esperta in salute e Kneipp | kneipp health trainer
Frischebad im Bergsee: Spüre der Kälte Kraft
Un bagno nel lago alpino: i benefici del freddo per la salute
Fresh mountain lake bathing: feel the power of the cold

DO | GIO | THU 02.06.; 09.06.; 16.06., 23.06., 30.06.2022
Sabrina Innerhofer
Vitaltrainerin, Waldbadentrainerin, Drogistin & Yogalehrerin | allenatrice vital, esperta di forest bathing, droghiera e insegnante di yoga | vitality trainer, forest bathing trainer, pahrmacist & yoga instructor
Wandere achtsam und öffne all deine Sinne
Cammina in modo consapevole e apri i tuoi sensi
Walk mindfully and open up all of your senses

SO | DOM | SUN 05.06.2022 + SA | SAB | SAT 18.06.2022
Michaela Piok
Trainerin Erwachsenenbildung | esperta in formazione della persona | adult education trainer
Aufrecht durch den Tag – mit der Familie
Più forti e più stabili – escursione di benessere per la famiglia
Keeping up through the day – with the family

MO | LUN | MON 06.06.2022
Stefan Braito
Naturlehrer und Autor | nature coach e autore | nature instructor and author
Achtsames Atmen im alpinen Lebensraum
Respirazione consapevole nello spazio vitale alpino
Mindful breathing in the alpine habitat

MI | MER | WED 08.06., 15.06., 22.06., 29.06.2022
Petra Röck
Yogalehrerin | insegnante di yoga | yoga instructor
Achtsamkeitswanderung mit Meditation am Bergsee
Escursione consapevole con meditazione in riva al lago di montagna
Mindfulness hike with mountain lakeside meditation

SA | SAB | SAT 11.06., 25.06.2022
Stefan Fauster
Hotelier, Naturführer | albergatore, guida naturalistica | hotelier, nature guide
Waldbaden | Forest bathing

SO | DOM | SUN 19.06.2022
Monika Engl
Kneipp-Gesundheitstrainerin | esperta in salute e Kneipp | kneipp health trainer
Die Heilkraft der Alpen: Urlaub für die Gesundheit
Le forze curative delle Alpi: vacanze per la salute
The healing power of the Alps: a holiday for your health

SO | DOM | SUN 26.06.2022
Südtirol Jazzfestival Alto Adige
Konzert auf dem Speikboden | concerto allo Speikboden | concert on the Speikboden

Holidaypass museumobil

In der Ferienregion Ahrntal sind folgende Museen mit HolidayPass museumobil kostenlos zugänglich:

Nell'area vacanza Valle Aurina i seguenti musei sono accessibili gratuitamente con HolidayPass museumobil:

In the Ahrntal/Valle Aurina holiday region the following museums are accessible free of charge with Holidayass museumobil:

- **Landesmuseum Bergbau Schaubergwerk / Museo provinciale Miniere di rame** (Prettau – Predoi)
- **Landesmuseum Bergbau im Kornkasten / Museo provinciale Miniere nel Grananio** (Steinhaus – Cadipietra)
- **Mineralienmuseum Kirchler / Museo mineralogico „Kirchler"** (St. Johann – San Giovanni)
- **Volkskunst- und Krippenmuseum Maranatha / Museo dei presepi** (Luttach – Lutago)
- **Burg Taufers / Castel Taufers** (Sand in Taufers – Campo Tures)
- **Magie des Wassers / Magia dell'acqua** (Mühlwald / Lappach – Selva dei Molini / Lapago)
- **Feuerwehrhelmmuseum / Museo degli elmi dei pompieri** (Gais)

Pustertal/Val Pusteria

- **LUMEN – Museum für Bergfotografie / Museo della fotografia di montagna** (Kronplatz – Plan de Corones)
- **Messner Mountain Museum** (Kronplatz – Plan de Corones)
- **Messner Mountain Museum Ripa** (Bruneck – Brunico)
- **Südtiroler Volkskundemuseum / Museo provinciale degli usi e costumi** (Bruneck – Brunico)
- **Stadtmuseum Bruneck / Museo Civico di Brunico** (Bruneck – Brunico)
- **Museum Ladin Ursus ladinicus** (St. Kassian – San Cassiano)
- **Museum Ladin Ciastel de Tor** (St. Martin in Thurn – San Martino in Badia)
- **Museum Mansio Sebatum** (St. Lorenzen – San Lorenzo)
- **Lodenwelt / Mondo del Loden** (Vintl – Vandoies)
- **Capriz – Erlebniskäserei / Caseificio da vivere** (Vintl – Vandoies)
- **Fremdenverkehrsmuseum Hochpustertal / Museo del turismo** (Niederdorf – Villabassa)
- **Stiftmuseum Innichen / Museo della Collegiata** (Innichen – San Candido)
- **Dolomythos** (Innichen – San Candido)

Weiters sind folgende Museen dabei:
Inoltre sono inclusi i seguenti musei:
The following museums are also included:

www.museumobilcard.info

museumobil

Herausgeber / Editore / Publisher: TV Sand in Taufers – TV Ahrntal
Photo: Tom Archer Master Photo Tour / Filippo Galluzzi / IDM Südtirol – Hansi Heckmair / Harald Wisthaler

MY HOLIDAYPASS!

D Diese Vorteilskarte erhalten Sie als Gast eines Mitgliedsbetriebs unseres Tourismusvereins. Der Holidaypass inkludiert die **freie Nutzung** der gesamten

öffentlichen Südtiroler Mobilität: Linienbusse, Citybusse, Regionalzüge und einige öffentliche Aufstiegsanlagen (Mühlbach–Meransen, Bozen–Ritten). Ausgenommen: Shuttle-Dienst Toblach–Drei Zinnen (Auronzohütte) & Welsberg – Prags (See & Plätzwiese).

In den öffentlichen Verkehrsmitteln herrscht FFP2-Masken- sowie Super Greenpass-Pflicht. Der Holidaypass inkludiert außerdem ein buntes Wochenprogramm und Ermäßigungen für zahlreiche Leistungen. Er ist nicht übertragbar und nicht kumulierbar. Achtung – Bitte das Datum der Erstentwertung merken: Der Holidaypass gilt für 7 aufeinander folgende Tage – ausschließlich während Ihres Aufenthaltes! Erhältlich nur bei Ihrem Gastgeber.

Die museumobil Card vereint zwei Angebote: die unbegrenzte Fahrt mit allen öffentlichen „südtirolmobil" Verkehrsmitteln sowie je einen Eintritt in über 80 Museen in ganz Südtirol.

Grüner bewegen! Grüner genießen!
Den Holidaypass nicht zum Handy legen!

I La tessera vantaggi Holidaypass, riservata agli ospiti degli esercizi aderenti all'Associazione Turistica, dà diritto all'utilizzo gratuito di tutti i mezzi di trasporto pubblico in Alto Adige: pullman di linea, citybus, treni regionali e diversi impianti di risalita pubblici (Rio Pusteria–Maranza, Bolzano–Renon). Escluso: Servizio shuttle Dobbiaco–Tre Cime di Lavaredo (rifugio Auronzo) & Monguelfo – Braies (lago e Prato Piazza). Mascherine FFP2 e super green pass sono obbligatori sui mezzi pubblici.

L'Holidaypass include inoltre un ricco programma settimanale di attività nonché riduzioni su diversi servizi. Non è cedibile e non è cumulabile. Attenzione – si prega di notare la data della prima convalida: l'Holidaypass è valido per 7 giorni consecutivi – esclusivamente durante il tuo soggiorno! Disponibile solo presso il vostro albergatore.

La museumobil Card include due offerte: Viaggi illimitati con tutti i mezzi pubblici "altoadigemobilit" e l'ingresso a oltre 80 musei in tutto l'Alto Adige.

All'insegna del verde!
Non mettere l'Holidaypass vicino al cellulare!

E This discount card is available to all guests who are staying at one of the accommodations which are a member of our Tourism Association. The Holidaypass includes the free use of all public South Tyrolean transport: service buses, citybuses, regional trains and some public lift facilities (Mühlbach-Meransen/Rio Pusteria-Maranza, Bozen-Ritten/Bolzano-Renon). Excluded: shuttle service Toblach/Dobbiaco–Three Peaks Dolomites (refuge hut Auronzo) & Welsberg/Monguelfo – Prags/Braies (lake and Plätzwiese/Prato Piazza).
It's obligatory to wear FFP2-masks and to have the super green pass on public transport.

The Holidaypass also includes a colourful weekly program as well as discounts on numerous services. It is not transferable and cannot be accumulated. Attention – please note, the date of the first validation: The Holidaypass is valid for 7 consecutive days – exclusively during your stay! It is only obtainable from your host.

The museumobil Card combines two offerings: over 80 museums and all means of public transport in South Tyrol.

Going green!
Do not put the Holidaypass next to the mobile phone!

D I E 2022

Mehr Information | Maggiori informazioni | More information

www.ahrntal.com

Mitnahme Hunde in öffentlichen Verkehrsmitteln: Leinen- und Maulkorbpflicht für mittelgroße und große Hunde, zahlen Einzelticket oder Mobilcard Südtirol Junior (1, 3, 7 Tage, erhältlich bei: Tourismusbüros + SERBUS Sand in Taufers).

Trasporto cani sui mezzi pubblici: obbligo dell'utilizzo del guinzaglio e della museruola per cani di mezza e di grande taglia, pagamento di biglietto singolo oppure Mobilcard Alto Adige Junior (1, 3, 7 giorni, acquistabile presso: uffici turistici + SERBUS Campo Tures).

Dogs on public transport: leashes and muzzles are obligatory for medium-sized and big dogs, tickets must be paid extra – one-way ticket or Mobilcard South Tyrol Junior (1, 3, 7 days, available at: Tourist Offices + SERBUS Sand in Taufers/Campo Tures).

D ERMÄSSIGUNGEN

-20 % Käsesommer-Programm
-10 % Tandemflug am Speikboden mit „Kronfly"

I RIDUZIONI

-20 % Programma all'insegna del formaggio
-10 % Volo in tandem allo Speikboden con "Kronfly"

E REDUCTIONS

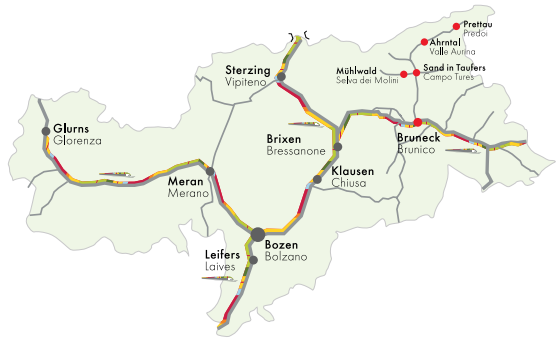
-20 % Summer Cheese Program
-10 % Tandemflights at Speikboden with "Kronfly"

DIE SICHERHEIT UNSERER GÄSTE UND MITARBEITER HAT OBERSTE PRIORITÄT.

Alle Programmpunkte finden gemäß den aktuellen gesetzlichen Richtlinien im Hinblick auf COVID-19 statt. Wir bitten alle Gäste, bei allen Events streng auf die Hygieneregeln zu achten und den Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Dies bedingt mitunter Verzögerungen oder Engpässe sowie die Reduzierung der Teilnehmerzahl: Wir bitten um Verständnis. Verleihgegenstände werden gewissenhaft desinfiziert.
Indoor-Events: nur mit Super-Green-Pass

LA SICUREZZA DEI NOSTRI OSPITI E DEL PERSONALE È LA MASSIMA PRIORITÀ.

Il programma si svolgerà in conformità con le linee guida legali vigenti in materia COVID-19. Chiediamo a tutti gli ospiti di rispettare rigorosamente le norme igieniche in ogni evento e di indossare la mascherina. Ciò può causare ritardi e la riduzione del numero dei partecipanti: vi ringraziamo per la vostra comprensione.
Gli oggetti in affitto vengono rigorosamente disinfettati.
Eventi al chiuso: solo con super green pass

THE SAFETY OF OUR GUESTS AND STAFF IS OUR FIRST PRIORITY.

All program components will take place in accordance with the current legal guidelines with regard to COVID-19. We ask all guests to strictly observe the hygiene rules and to wear the mouth and nose protection at all events. This may cause delays or bottlenecks and the reduction in the number of participants: we ask for your understanding. Rental objects will be carefully disinfected.
Indoor-events: super green pass required